

5 aprile 2013

Ottavo incontro

Introduzione



Ci introduciamo alla pratica della Preghiera del cuore. Questo è il momento in cui la nostra mente deve porre attenzione al momento introduttivo.

Nel Gruppo Carismatico, il cavallo di battaglia è la Preghiera di lode, che viene veicolata dai canti.

Nella Preghiera del cuore, l'elemento più importante è il silenzio, che, a volte, è ingannevole, perché ci perdiamo nelle nostre "seghe mentali", "viaggi mentali".



Quando vi guardo, l'espressione del viso tradisce questi viaggi, che fate con la mente.

La Preghiera del cuore deve disattivare la mente, che mente. Non c'è niente da comprendere, dobbiamo imparare il respiro, che deve essere forzato.

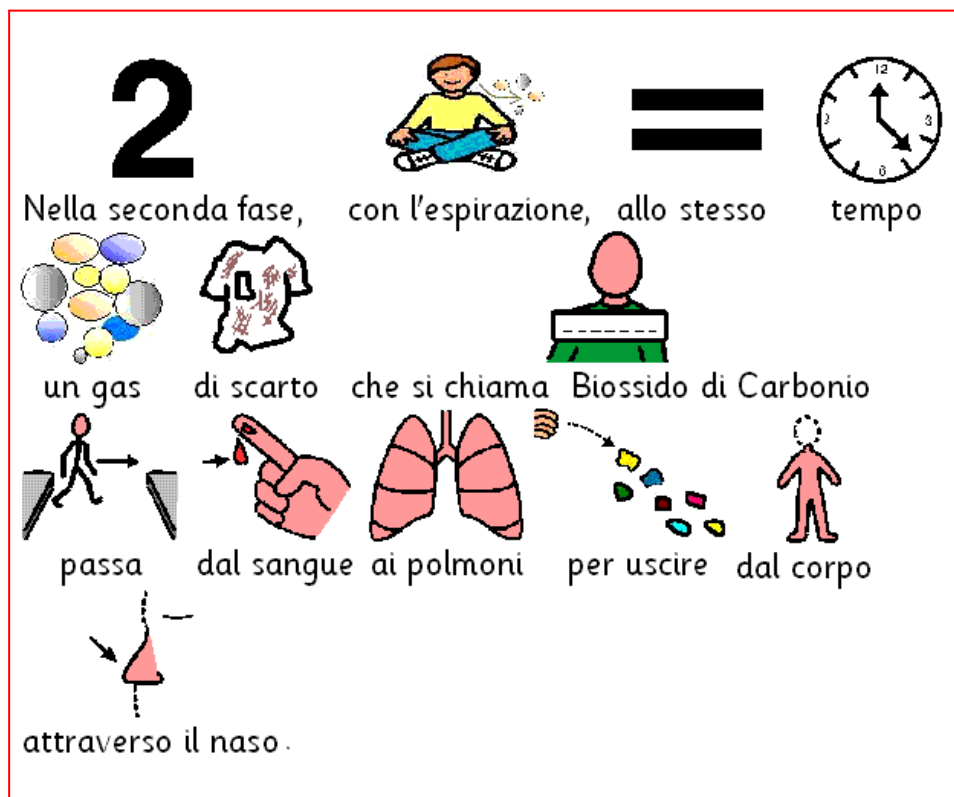
Tutti respiriamo: la nostra vita va dal primo all'ultimo respiro. La respirazione deve essere forzata e, attraverso questa, noi smuoviamo quello che abbiamo nel fondo.

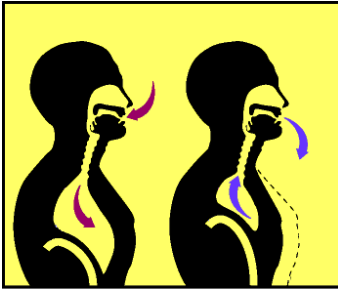
La respirazione deve essere consapevole e circolare, senza pause: è una respirazione difficile, da imparare.

È forzata nell'inspiro, per riempire i polmoni e muovere il diaframma, in modo che la respirazione coinvolga tutto il tronco.

L'espiazione non deve essere forzata, ma come un palloncino che cade.

Questo è il tipo di respirazione, che viene privilegiata nella pratica della Preghiera del cuore.

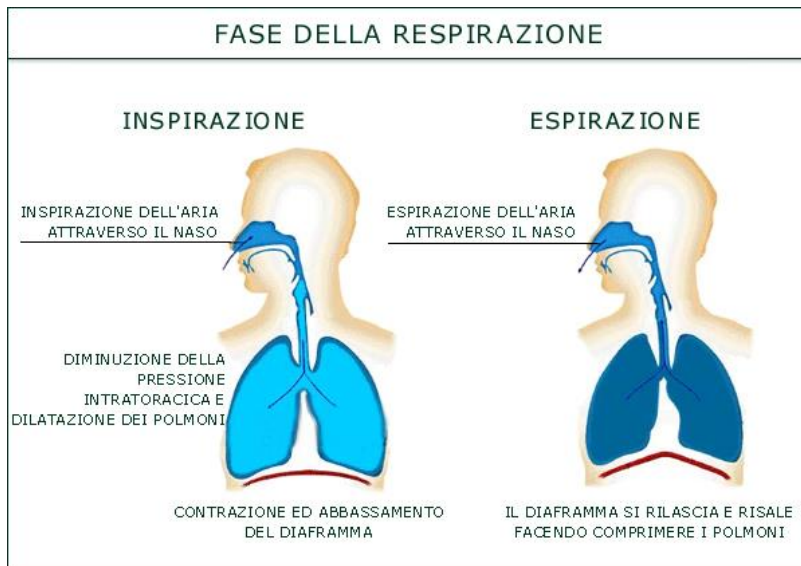




RESPIRAZIONE BOCCA/BOCCA.

Se inspiriamo dalla bocca, espiriamo dalla bocca. Il respiro con la bocca attiva/pulisce i chakra inferiori: plesso solare, viscere/ombelico, sessualità.

Vi consiglio di respirare, all'inizio, con la bocca, perché si movimenta più aria. I chakra inferiori sono quelli che presiedono alla vita.



RESPIRAZIONE NASO/NASO.

Se inspiriamo dal naso, espiriamo dal naso. Il respiro con il naso attiva/pulisce i chakra superiori:

gola,
fronte,
capo.

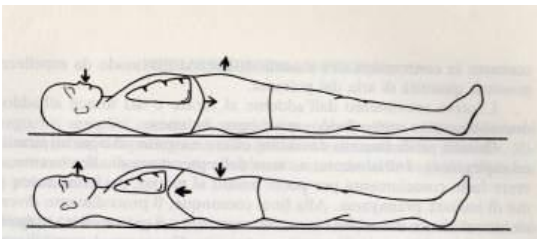
Quando si è più evoluti nella pratica, la purificazione dei chakra superiori facilita la

Pregghiera del cuore.

La respirazione ha SETTE CARDINI.

La respirazione fa parte della quattro funzioni fondamentali: mangiare, bere, dormire, respirare. Possiamo stare senza mangiare, bere, dormire alcuni giorni; senza respirare non possiamo resistere più di tre minuti, perché, dopo, iniziano danno cerebrali irreversibili, che ci portano alla morte.

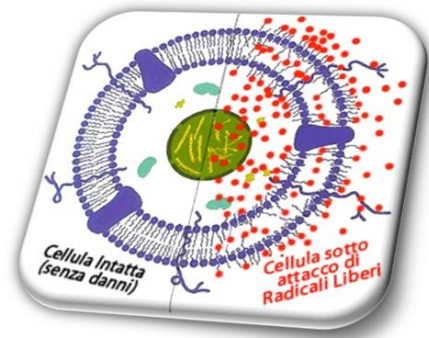
→ La respirazione presiede alla vita ed è anche in relazione con il dormire. Quando dormiamo, la prima funzione è quella di riposare il corpo, recuperare gli acidi lattici, rielaborare nel sonno quelle situazioni, che nella vita cosciente non abbiamo elaborato. Attraverso il sonno e il sogno, sistemiamo tante situazioni.



La ragione fondamentale del nostro dormire è che la respirazione diaframmatica è circolare. Nel sonno noi ci ricambiamo, attraverso questa respirazione diaframmatica circolare, dove avviene una purificazione di tutto il corpo e l'indomani

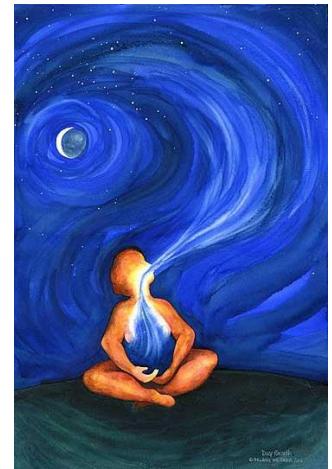
si può cominciare a lavorare.

→ Un'altra funzione della respirazione è quella cellulare. Le nostre cellule hanno bisogno di aria. Se ingrandiamo le cellule milioni di volte, somigliano a lumini per scaldavivande, che, se messe sotto un bicchiere, si spengono, una volta che è consumata l'aria. Le nostre cellule, molte volte, si spengono, per mancanza di aria. Le cellule hanno bisogno di respirare, hanno bisogno di aria.



→ La respirazione disintossica. Attraverso la respirazione, noi eliminiamo il 75% degli scarti. Quando non respiriamo bene, ci intossichiamo, perché i nostri organi non possono funzionare bene. Il primo elemento di purificazione è la respirazione piena.

→ Se il nostro corpo ha una determinata quantità di energia e noi gliene forniamo la metà, tutti i sistemi dovranno funzionare alla metà oppure il nostro corpo deciderà di eliminare alcune funzioni, che non sono salvavita, quindi c'è carenza per quanto riguarda il tatto, l'udito, l'odorato, che sembrano un fatto secondario, ma viviamo lo stesso.



Se in un'automobile abbiamo la batteria scarica, per accendere il motore, spegniamo tutti i sistemi, che non sono funzionali all'accensione (fari, tergicristalli, radio...).

Quando sull'Apollo 13 c'è stata l'esplosione di un serbatoio di ossigeno, che ha rovinato la batteria, gli astronauti hanno deciso di dare energia al computer di volo, che li avrebbe guidati per il ritorno, piuttosto che al condizionatore, e hanno vissuto per diversi giorni con temperature dai -15 ai +50.

Noi dobbiamo, però, imparare a respirare pienamente.

Nella pratica della Preghiera del cuore impariamo anche a respirare.

→ La pattumiera emozionale: quando noi nasciamo, ci viene data una casa interiore, dove c'è qualche mobile ereditato dalla mamma. Nei nove mesi nel grembo materno, abbiamo sentito le emozioni della mamma, positive o negative.

Cominciamo a vivere e accumuliamo emozioni negative, che sono come i sacchetti di plastica. Che cominciamo ad accumulare negli angolini. Così tutta la casa interiore diventa piena di sacchetti di rifiuti. Per vivere lì dentro, impieghiamo tanta energia, come se dovessimo tenere sott'acqua un palloncino; per fare questo, dobbiamo fare pressione con la mano.

Anziché usare le mani per lavori utili, le impieghiamo, per tenere repressi questi rifiuti emozionali.

La funzione principale della pratica della Preghiera del cuore è quella di portare a galla ed espettorare queste esperienze, rifiuti emozionali, che ci condizionano, anche se non ce ne accorgiamo.

Molte volte, capita che le persone ci raccontino eventi o sogni. Non dobbiamo mai interpretare i sogni degli altri, perché il sogno va interpretato personalmente con le proprie chiavi di lettura. Bisogna, però, ascoltare, perché, mentre la persona parla, comincia ad elaborare quello che sta dicendo. Noi possiamo pregare sulla persona, perché lo Spirito le faccia comprendere le motivazioni di eventi o sogni.

Ricordiamo che la realtà non è mai oggettiva. La Fisica Quantistica constata che, quando osserviamo i neutrini al microscopio, da disordinati si dispongono in modo ordinato, perché il nostro sguardo condiziona la realtà.

Ogni giorno togliamo dal nostro cuore, come una paletta di terra, e più tardi troviamo eventi che avevamo completamente rimosso. Questo avviene attraverso la respirazione circolare consapevole e il sonno: sono i due fattori che riassettano il nostro corpo.

→ Integrare/digerire. Quando eventi rimossi vengono a galla, si consapevolizzano e la pattumiera nell'angolo del cuore esce e si prova un senso di gratitudine, molte volte oscurata dalla paura. Per questo è importante digerire/integrare "i mostri che abbiamo dentro".

Mi piace citare questa riflessione:

"Ogni cambiamento dei nostri stati mentali è riflesso nel respiro e poi nel corpo. Tale fenomeno funziona anche all'inverso: cambiando gli schemi di respirazione viene allo stesso modo modificato anche lo stato emotivo."

Respiriamo, quindi, sul nostro problema e nella respirazione del problema, si cambia, si supera, si digerisce e si può trovare la soluzione.

→ Il respiro è un ponte di collegamento fra il Conscio e l'Inconscio.

Immaginiamo che il Conscio e l'Inconscio siano due universi. Immaginiamo la Sicilia e sotto l'Africa.

Per i Siciliani, la Sicilia è tutto il mondo.



Sotto c'è l'Africa con i giacimenti di diamanti, con le ricchezze naturali.

Noi crediamo che la nostra mente razionale sia tutto (Sicilia). Poi c'è un continente sconosciuto, che mi piace paragonare all'Africa, perché dicono che chi va in Africa torna con "il mal d'Africa" e vuole sempre effettuare un viaggio di ritorno.

Se riusciamo ad entrare nell'Inconscio e assaporare quello che c'è lì, non possiamo più fare a meno di visitarlo.

Il ponte tra la Sicilia e l'Africa è il respiro.

Vi invito a non perdervi nei vostri viaggi mentali, ma a rientrare nel respiro, che disattiva la mente.

Vivere il respiro ci porta a sentire dove ci sta portando il Signore. Capiamo che da Dio veniamo e a Dio torniamo. In questo viaggio sul pianeta Terra tutto viene relativizzato: questo ci fa capire le parole di Gesù: *Il regno di Dio è in mezzo a voi*. **Luca 17, 21.**



UNA PAROLA PER TUTTI



Sapienza 15, 14-16: *I nemici del tuo popolo e quelli che lo hanno oppresso sono infelici. Hanno adorato gli idoli di tutti i popoli, idoli, che non possono usare gli occhi per vedere, il naso per respirare, le orecchie per ascoltare, perché li ha fatti un uomo, che ha ricevuto lo spirito solo in prestito.*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo per questa Parola. Ti ringraziamo, perché i nemici e coloro che ci opprimono sono infelici. Ecco perché ci porti a pregare per i nostri nemici; la causa della loro malvagità è l'infelicità, che hanno dentro e tendono a rendere infelici le persone che hanno intorno. Tu, Signore, ci inviti a pregare per loro.

Ti ringraziamo, Signore Gesù, perché il respiro veicola il tuo Spirito: abbiamo avuto in prestito, in dono il respiro il primo giorno e lo consegniamo all'ultimo. Grazie, Gesù!

